

# 让文化润泽心灵

## ——通山县实验高级中学校园文化建设纪略

通讯员  邓娜娜



走进通山县实验高级中学，整洁优美的校园、文化气息浓郁的教室走廊、丰富多彩的校园文化活动，还有随处可见朝气蓬勃、举止文明的师生……无不令人感叹如今的学校发展变化之大、建设之美。这里不仅书声琅琅，更有文明之风扑面而来，徜徉在知识的海洋、文明的殿堂，让人如沐春风、如饮甘霖，心情舒畅。

该校校长涂五生说，这些变化得益于学校践行办温暖学校、做温润教师、育温厚人才的“三温”教育方针。



## 传承经典  打造特色高中

每周四下午是通山实验高级中学高二年级语文组集体备课时间，今年他们增加了一项“附加动作”——研读《素书》。

老师们表示，研读《素书》可以让人求知、真理超越时空以“活”的方式传承延续，帮1学生克服“本领恐慌”，用经典武装头脑，指导教学实践，受益匪浅。

大家利用课余时间阅读、批注经典。品读分享会上，在师生中间交流感悟、分享成果已经成为常态。高二（14）班的陈锦浩同学说：“在每周的进步班会上，同学们都争先恐后地分享《素书》阅读心得，品读经典不仅能磨砺大家的品质，也为修身做人提供精神滋养。”

徜徉书海，品读经典著作是通山实验高级中学的一个优良传统，也是全体实高人的必修课、一种融入日常的生活方式。

从阅读、分享经典著作到将温润教师、温厚学生、寻找身边的榜样编辑成册；从学生自主管理的进步跑操，进步课堂，进步班

会到温暖办公室，温暖班级，温暖寝室评比；从读书声、红歌声、练字声“三声”教育再到做温润教师，育温厚学生，办温暖学校，在以发现身边美好，树立先进榜样，传递实高温暖为内容的进步文化热潮中，师生不断收获身边的感动，更进一步凸显了通山实验高级中学独具特色的育人环境。

## 多彩活动  营造温暖高中

“剪纸、手工作品、涂鸦之作也能在全县的九宫艺术节的艺术工坊上展示，这是对我们的肯定，让我们能够自信地展示自我，我们很骄傲！”通山县九宫艺术节上，通山实验高级中学杨紫喻、李诗姝同学指着自己的作品自豪地说。

要让学生在“校”舞台上，发现自我潜

能，才能在人生“大”舞台上，勇敢展示自我。百花齐放、精彩纷呈的多个类别文体比赛，让校园涌动着艺术的热潮。

“通山实验高级中学的活动很多，很有代表性！既有传统的红歌大赛、演讲比赛、合唱比赛、手抄报评比、趣味运动会，又有带着温度、饱含深情的致敬成人礼、品奶

茶、过端午、迎国庆、话中秋……多彩活动给每位同学一个展示自己的舞台，也温暖着通山实验高级中学的每一个人。”这是通山实验高级中学2021届毕业生对母校表白的心声。

一系列“润物细无声”的举措，让学生们在丰富多彩的活动中发现成长的价值，

开发成长的潜能，享受成长的幸福。可喜的是，建校仅一年，通山实验高级中学学子综合素质已在各级各类大赛中崭露头角。

在通山县中小学九宫艺术节、咸宁市庆祝中国共产党成立100周年合唱比赛、咸宁市中学生运动会等各类大赛中，通山实验高级中学学子多次取得突破、获得骄人成绩。

## 缤纷社团  成就魅力高中

学生除了读书还是读书，没有其他兴趣，当然不会快乐。通山县实验高级中学始终致力于为学生搭建快乐学习的平台——每一名进入实高的学生，都培养几个兴趣，再加上一样特长，对自己感兴趣的领域全情投入，享受快乐学习过程的同时也为文化课的学习提供了不竭动力。

每周四下午第7、8节课是高二年级社团活动时间，高二（15）班汪子龙同学都会拿着笔记本兴致勃勃地来到传媒社团活动室。学校从校外聘请了专业教师和一线记者教授播音主持和电视新闻编导等知识，这对有

志于参加传媒类艺考的学生大有裨益。

现在已经是传媒社团“学霸”的汪子龙同学说：“通过一年多的社团学习，我这个艺考‘小白’迅速成长，不仅坚定了报考传媒类院校的决心，而且文化课的学习也更加有动力了。”

不断推进学生社团建设，学校将社团建设从单纯的课外活动层面提升到学校文化构建的高度，保证活动时间，安排专业教师指导，提供物质支持，不断研究开拓校本课程……学习社、书法社、演讲与主持社、棋艺社、心理社、英语沙龙、绘画社、手工社、健美

操社、乒乓球社、羽毛球社等20余个特色显著、学生喜爱的社团以及专业性强的校本课程，为每一位学生提供最适合的教育，也培养了学生宽广的视野和丰富的文化底蕴。

以“风竞大垅口”为代表的班主任论坛、优秀教师示范课、新老师示范课、青蓝工程、同课异组名师赛等，进一步练就教师本领，打造最优师资队伍。仪容仪表全天查，班班设置节能小卫士以及仪式感十足的百日誓师大会、中考壮行大会、高考冲刺大会、千人励志演讲、红衣送考等让学校常规教育细化到衣食住行各个方面，学生的

良好习惯自然成。成立家长委员会，构建家校联心桥，家长也能亲身体会“食在实高，实高实在”的“三实”作风。

通山县实验高级中学多措并举，在独具特色的育人环境中，逐步打磨进步文化、打造缤纷社团、丰富多彩活动、挖掘学生潜能，在培育温润教师、培养温厚人才，构建和谐实高上下功夫，不断成就特色实高，魅力实高，温暖实高。“海阔心无界，山高人为峰”几个镌刻在通山县实验高级中学大门的鎏金大字，如今也流淌在每一个人的血液里，温暖着每一个人的心……

# 教育问答

## 如何缓解考前焦虑

咸宁日报全媒体记者  焦姣

“孩子从高中到现在成绩一直挺好的，但每逢大型考试总是表现得焦虑不安，极度不自信，要如何帮助他呢？”24日，家长王女士询问。

国家二级心理咨询师王凯认为，考前的焦虑常源于自信心不足，担心自己还没准备好，考不出好的成绩。像很多考生在考试前五分钟还在埋头看书，心想万一呢？万一刚好看到原题呢？但是越有这种负担越容易进入一种“总感觉自己没准备好”的错误信念中。

因此，父母和老师应多肯定，多鼓励焦虑的孩子，多指出他的优势所在，这样有助于提高孩子的自信心。做家长的认可孩子，不是用笼统的“你真棒”表达，而是认可孩子的努力，可以是复习的举动，保持的时间，学习的主动……

孩子会焦虑，证明他觉得自己成绩不够好，存在着向上动力。我们要让其明白，有负面情绪很正常，但是也要学会给自己打打气，输入正能量，产生积极的心理暗示。重要的是要夸赞自己所达成的成就，可以准备个日记本记录自己的学习过程，完成就打个勾，感到焦虑时翻看下，会有很好的激励作用。

其次，考前要保持良好的作息习惯。平时该吃吃该睡睡，复习突然加一剂猛料，废寝忘食地学习，反而会把身心弄得过于疲劳，进而影响考试的状态。休息不好，睡不好，会加重焦虑。早晨起床时间要准时，起床时间不规律会扰乱体内生物钟，引起失眠。午睡1小时左右最为合理，睡得太多则夜晚很难入睡。可以多听听音乐，经常运动等。

最后，父母应创造宽松的学习环境，不要一家人围着孩子团团转，甚至父母都请假陪孩子读书，这是不可取的，会增加孩子的压力，还会助长孩子的依赖性，削弱孩子独立面对考试的能力。明智的做法是，家长还是按平时那样工作和生活，但也要让孩子知道父母在关心他，支持他，当孩子有焦虑时，父母能理解他。同时尽量避免家庭消极事件，以免给孩子造成不必要的影响。

## 如何提升学习效率

咸宁日报全媒体记者  陈希子

“做个作业，半天做不了一道题，效率太低了。”26日，咸安的家长宋女士咨询，该如何科学提升学习效率。

咸宁职教（集团）学校教师张彩屏介绍，掌握学习的技巧至关重要。很多青少年时常感觉学习的时候力不从心，或者找不到重点，致使学习效率低下；还有些经常认为自己已经很努力了，却还是学不会记不住知识点。其实，无论成年人还是孩子都面临着学习效率的问题。在科技迅猛发展的今天，我们要处理的信息量也成倍增加。过去死读书，读死书的方式越来越行不通了。

学习遇到瓶颈时，通过反复的学习和思考，就会带来在这个问题上的突破。这就是分解学习任务，把学习的重点画出来，着重学习理解。那么学习中棘手的部分便迎刃而解，之后会取得大的进步。

学习时全神贯注非常重要，学生有时会被突然响起的手机打断，有时也会因为外界的嘈杂而影响。为了增加学习的专注度，要学会排除一切干扰学习的外界因素，并在短时间内专注一件事，例如持续学习20—25分钟，然后休息3—5分钟。每个时段多休息一会。这样能使我们在短时间内集中精神完成信息的收集，又不会因为长期的学习感到乏累，提高了学习的有效性。在短暂的休息中，也能得到放松和思考，缓冲学习的知识，避免造成积压。

研究显示通过阅读学习只能学到其中10%的知识；通过听和看能学到其中20%的知识；通过演示能学到其中的50%的知识；学完后练习能学到其中70%的知识。只有把学习的东西付诸于实践中，才能巩固学习反射，加强学习效果。

睡眠就是一种创造性记忆的过程，我们清醒时受到的刺激和学习的知识会在睡眠中得到加强。科学家认为，人的大脑是可以改变结构和组织，也就是大脑的可塑性。我们可以通过睡眠的休息状态，让大脑对学习的新知识新信息进行处理强化，形成知识记忆。充足的睡眠也是保证未来学习的可持续性，困倦的大脑很难集中精神进行学习。保证充足的睡眠也是缓解压力和放松身体的有效方式。

当好金融店小二  扫码授信暖人心

## 嘉鱼农商行推广扫码授信全覆盖

本报讯  通讯员杨惠春报道：“需要资金时扫了一下嘉鱼农商行员工二维码，在手机上点一下贷款申请操作，很快贷款就到账了，现在农商行的贷款像取存款一样，真是方便又快捷！”日前，潘家湾镇蔬菜种植户周老板在看到手机里显示贷款到账5万元资金后，兴奋地竖起大拇指对广大农户说道。
 为进一步服务地方经济发展，有效解决“贷款难”“贷款贵”问题，今年以来，嘉鱼农商行持续推进“小微金融店小二  扫码授信暖人心”劳动竞赛，全面推广扫码授信活动，大力拓展“码商e贷、扫码流量贷及其他微贷业务。为确保扫码授信全覆盖，该行16家网点

根据所在区域特点，分别进农区、商区、园区、社区，开展“全行扫码商户大走访”、“扫码授信暖人心”活动，全力打造一条“扫码授信示范街”、一个“扫码授信专业市场”和一个“扫码授信商业综合体”等扫码授信示范点。同时，该行构建“领导带头、机关下沉、全员营销”的工作格局，开展全员扫码营销活动，机关人员全部下沉支行共同走访客户、营销产品，开展客户维护，并创新推出“1个部室+1个支行+1个市场”的营销模式，通过上门对接、主动宣讲政策，为广大客户送政策、送金融、送关爱、送服务。

此外，该行不断加大对商户的精细管理与

优质服务，建立全员常态客户维护服务机制，着力实现“上门一个、营销一个、营销一个，优质一个”的目标，并全面摸排及时解决客户金融融资需求，实现“有码必有贷，有贷必有码”，将扫码授信服务融入客户生产、生活场景。

截止11月末，该行累计拓展扫码商户2.15万户，比年初新增7153户，增幅49.6%，预授信商户1.07万户，金额3.39亿元，授信面达49.8%。

## 小微金融店小二  三大银行农商行

通山农商行

## 发放1780万元创业贴息贷助力青年创业

本报讯  通讯员汪丽娜报道：“真是太感谢你们了，这么短时间给我办理了贷款，而且利率低、手续还很简便”。九零后的小徐在收到通山农商行创业贴息贷款后激动地说道。

小徐由于身体原因，不方便外出打工，自己创业在县中医院门口开了一家酸奶店，临近年末，正需要资金周转，正在他一筹莫展时，通山农商行在开展整街授信过程中，了解到小徐的具体情况，在确定他具有办贷资格

后，迅速为其发放8万元2年期的创业贴息贷款，解决其燃眉之急。

据了解，作为创业贴息贷款的主要承办行，创业担保贴息政策出台后，该行第一时间通过线上线下进行宣传，进一步提高政策知晓度。同时，为满足创业者融资需求和为其提供便利，该行还安排专班专人负责创业担保贷款业务工作，不断优化申报流程，拓宽办理渠道，保证贴息贷款在审核通过后3个工作日内完成发放，让符合条件的创业者及时享受金融政策“红利”。
 截止目前，该行已发放创业贷款128笔，金额1790万元。